



今年の夏は賢い節電で

無駄なく!

無理なく!

快適に!

今年の夏も平日の昼間など、電力需要の大きな時間帯では電力不足が懸念されています。普段から、無理なく長続きできる節電・省エネを続けながら、電力不足が予告された時には、ピークの時間帯を中心に、消費電力の大きい家電製品の使用を控えたり、使用時間をずらすなど、「賢い節電」に取り組みましょう。

健康に十分留意し、無理のない範囲でできることから少しずつ始めてみましょう!

◆環境保全課(☎042-438-4042)



ご家庭の中でちょっとした工夫をするだけでも、積み重ねることで大きな節電効果へとつながります。ご家庭で簡単に取り組める節電のポイントをいくつかご紹介します。

賢い節電ポイント

照明

- ・白熱電球からLEDへの切り替えなど

賢い節電ポイント

すだれ、カーテン、緑のカーテン

- ・カーテンやすだれで昼間の直射日光をシャットアウト!

賢い節電ポイント

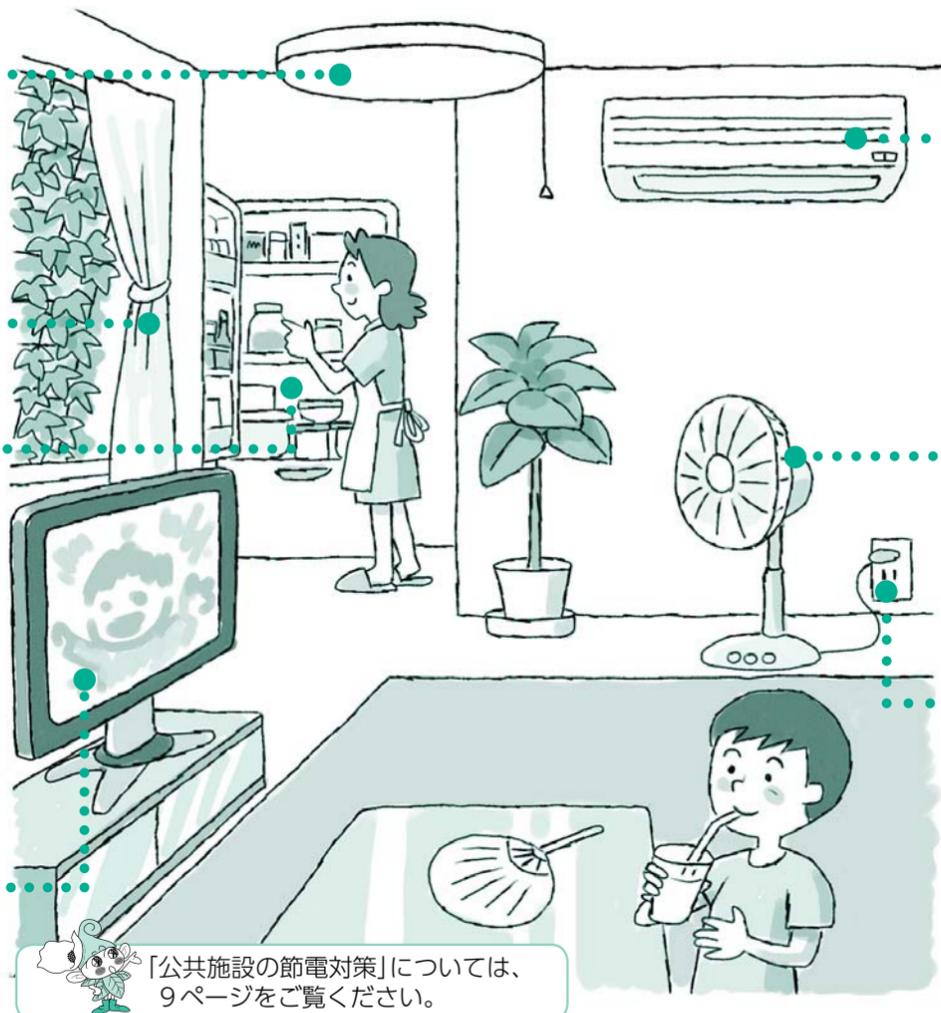
冷蔵庫

- ・冷蔵庫の設定温度を「強」から「中」へ
- ・扉を開ける回数や時間を減らしましょう
- ・食品は詰め込みすぎないように、中身は容量の6~7割程度が理想

賢い節電ポイント

テレビ、パソコン

- ・テレビやパソコンは省エネモードに!
- ・画面の輝度を下げ、つけっぱなしはやめましょう!



「公共施設の節電対策」については、9ページをご覧ください。

賢い節電ポイント

エアコン

- ・室温28℃を心がけて、設定温度は控えめに!
- ・2週間に1回程度、フィルターは小まめに掃除を!

賢い節電ポイント

扇風機

- ・扇風機を使って、エアコンの設定温度を上げれば、節電になります

賢い節電ポイント

コンセント

- ・使用しない電気製品はプラグをコンセントから抜きましょう

「賢く」「楽しく」節電しよう!

ご家庭で節電に取り組んでみても、具体的にどのくらい節電できているのかなどイメージがわきにくいこともあると思います。節電を応援する取り組みを行っている右記のようなサイトに登録すると、節電状況などがグラフや数値で見ることができたり、節電目標を達成させて抽選に参加できたりと、楽しく節電できます。

今年の夏は「賢く」「楽しく」節電しましょう!

節電応援サイト

「家庭の節電行動2012」節電エコポイントとネガワット

HP <http://savepower.jp>

7月~9月の電気使用量を一定の割合以上で削減したネット登録世帯は抽選で景品がもらえるなどの節電促進プログラムを実施している。

問 一般社団法人スマートプロジェクト、株式会社ビットメディア

とうきょうエコ・ムーブメント

HP <http://www.tokyo-co2down.jp/>

家庭での省エネ行動に関するクイズと7月または8月の電気の使用量を答えて、応募すると、抽選で協賛企業提供の賞品が当たるキャンペーン。

問 公益財団法人東京都環境公社 東京都地球温暖化防止活動推進センター 普及連携チーム(☎03-5388-3421)

エコ・アクション・ポイント

HP <http://eco-ap.jp/>

環境省が推進しているエコなアクションに特化したポイントプログラム。たまったポイントは商品などに交換できる。

問 エコ・アクション・ポイント事務局(☎03-5778-6111)

熱中症にご注意ください!

特に高齢者や小さなお子さんは、暑さやのどの渇きを感じにくく、暑さに対する体の体温調節がうまくできないことがあります。小まめな水分補給と室温や体調に合わせてエアコンや扇風機などを使って、無理のない範囲で節電に取り組みましょう。



熱中症については、9ページもご覧ください。